



BIENESTAR

Los hábitos que hay que recuperar con la vuelta al cole

Sueño, alimentación y actividad física son algunas de las rutinas que conviene restablecer ● Hay que prestar atención a la salud visual y al calendario de vacunación

EP | VALENCIA

Los expertos recomiendan recuperar progresivamente las rutinas antes de la vuelta al cole prestando especial atención al sueño, alimentación, al uso de pantallas, actividad física, visión, bienestar emocional y vacunación de los niños para un inicio del curso «más sencillo y, sobre todo, más saludable», según ha señalado el grupo Quirónsalud en un comunicado.

Al respecto, los especialistas en Pediatría de los hospitales Quirónsalud Murcia y Quirónsalud Valencia advierten de que recuperar de forma brusca las rutinas puede traducirse en «cansancio, falta de concentración, irritabilidad o dificultades para conciliar el sueño», por lo que recomiendan introducir progresivamente los hábitos y realizar una puesta a punto de la salud de los más pequeños.

Así, el jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Murcia, José Luis Alcaraz, señala que «la vuelta al



INGIMAGE

El uso de dispositivos no ha de restar tiempo de descanso, de deporte o de juego con otros niños

colegio es «un buen momento para comprobar que el niño se encuentra en buenas condiciones de salud y detectar precozmente problemas que pueden pasar inadvertidos y acabar influyendo en su bienestar o en su rendimiento escolar».

En concreto, uno de los principales cambios tras las vacaciones afecta al descanso ya que al acostarse y levantarse más tarde durante el verano modifica los horarios habituales del niño, por lo que intentar recuperar la rutina escolar de un día para otro puede «resultar complicado».

Por este motivo, el doctor Sergio Negre, jefe del Servicio de Pediatría del Hospital Quirónsalud Valencia, recuerda que mantener horarios regulares de sueño es fundamental para afrontar la jornada escolar descansados. «Dormir las horas necesarias favorece la concentración, el aprendizaje y el bienestar emocional. Por el contrario, la falta de descanso puede traducirse en cansancio, irritabilidad o dificultades



El descanso, el juego y la actividad al aire libre, claves para el desarrollo.

des para mantener la atención».

Del mismo modo, los pediatras aconsejan aprovechar el comienzo del curso para recuperar unas pautas ordenadas de utilización de tablets, ordenadores y otros dispositivos digitales y evitar que el tiempo de pantalla termine desplazando otras actividades esenciales. «No se trata únicamente de contabilizar el tiempo que pasan delante de una pantalla, sino de procurar que su uso no reste horas al sueño, al ejercicio físico, al juego o a las relaciones con otros niños», señala el doctor Negre.

Los especialistas insisten también en la importancia de recuperar la actividad física después de las vacaciones. Jugar al aire libre, montar en bicicleta, practicar algún deporte o simplemente disponer de tiempo para moverse contribuye al bienestar físico y emocional de los menores.

Recuperar una alimentación ordenada es otro de los objetivos. Los pediatras recuerdan especialmente la importancia del desayuno y aconsejan evitar que los niños acudan al colegio sin haber comido, ya que puede repercutir en su energía y capacidad de

concentración.

«Una alimentación equilibrada, basada en la dieta mediterránea, proporciona al niño la energía necesaria para afrontar tanto la actividad intelectual como física de la jornada escolar», señala el doctor Alcaraz. El especialista aconseja mantener una dieta variada y equilibrada también fuera del comedor escolar y evitar recurrir de manera innecesaria a suplementos cuando el niño sigue una alimentación adecuada.

La utilización creciente de dispositivos digitales hace también especial-

mente importante prestar atención a la salud visual de los escolares. Un déficit de visión no detectado puede repercutir en el aprendizaje e incluso confundirse con falta de atención o dificultades académicas. Entre los problemas visuales frecuentes durante la infancia se encuentran la miopía y el astigmatismo.

«La vista es fundamental para el rendimiento escolar y cualquier dificultad visual que pase inadvertida puede acabar condicionándolo. Por eso es importante estar atentos a las señales y realizar una valoración cuando exista alguna sospecha», explica el doctor Alcaraz. Acercarse excesivamente a libros o pantallas, entrecerrar los ojos para ver de lejos, presentar dolores de cabeza frecuentes o mostrar dificultades para seguir las explicaciones en clase son algunas señales que deberían llamar la atención de las familias.

Acompañar y dar seguridad

Escuchar sus miedos también forma parte de la vuelta al cole. El regreso a las aulas puede generar ilusión, pero también nerviosismo o preocupación, especialmente ante un cambio de colegio, de etapa educativa o cuando se inicia la escolarización. «Los adultos debemos transmitir tranquilidad y una visión positiva del regreso al colegio, pero también escuchar al niño cuando expresa miedo o preocupación. No se trata de negar esas emociones, sino de acompañarle y darle seguridad mientras recupera poco a poco sus rutinas», explica el doctor Negre.

Cansancio, apatía, irritabilidad o falta de concentración pueden aparecer durante los primeros días como consecuencia de la adaptación. Si estas manifestaciones son intensas, se prolongan en el tiempo o interfieren significativamente en la vida cotidiana del menor, los especialistas recomiendan consultar con el pediatra.

También conviene evitar una agenda excesivamente cargada estas primeras semanas y adaptar las actividades extraescolares a la edad y preferencias del niño y permitir que conserve tiempo suficiente para jugar, descansar y relacionarse.

Finalmente, el inicio del curso ofrece a las familias la oportunidad de comprobar que el calendario de vacunación está actualizado ya que la convivencia estrecha en colegios y escuelas infantiles favorece la circulación de diferentes infecciones, por lo que mantener una adecuada protección resulta especialmente importante.

«Las vacunas permiten que nuestro cuerpo genere una respuesta inmunitaria protectora de larga duración y son una herramienta fundamental durante la infancia», recuerda el doctor Alcaraz, quien insiste en la importancia de respetar las dosis establecidas para conseguir una protección adecuada.